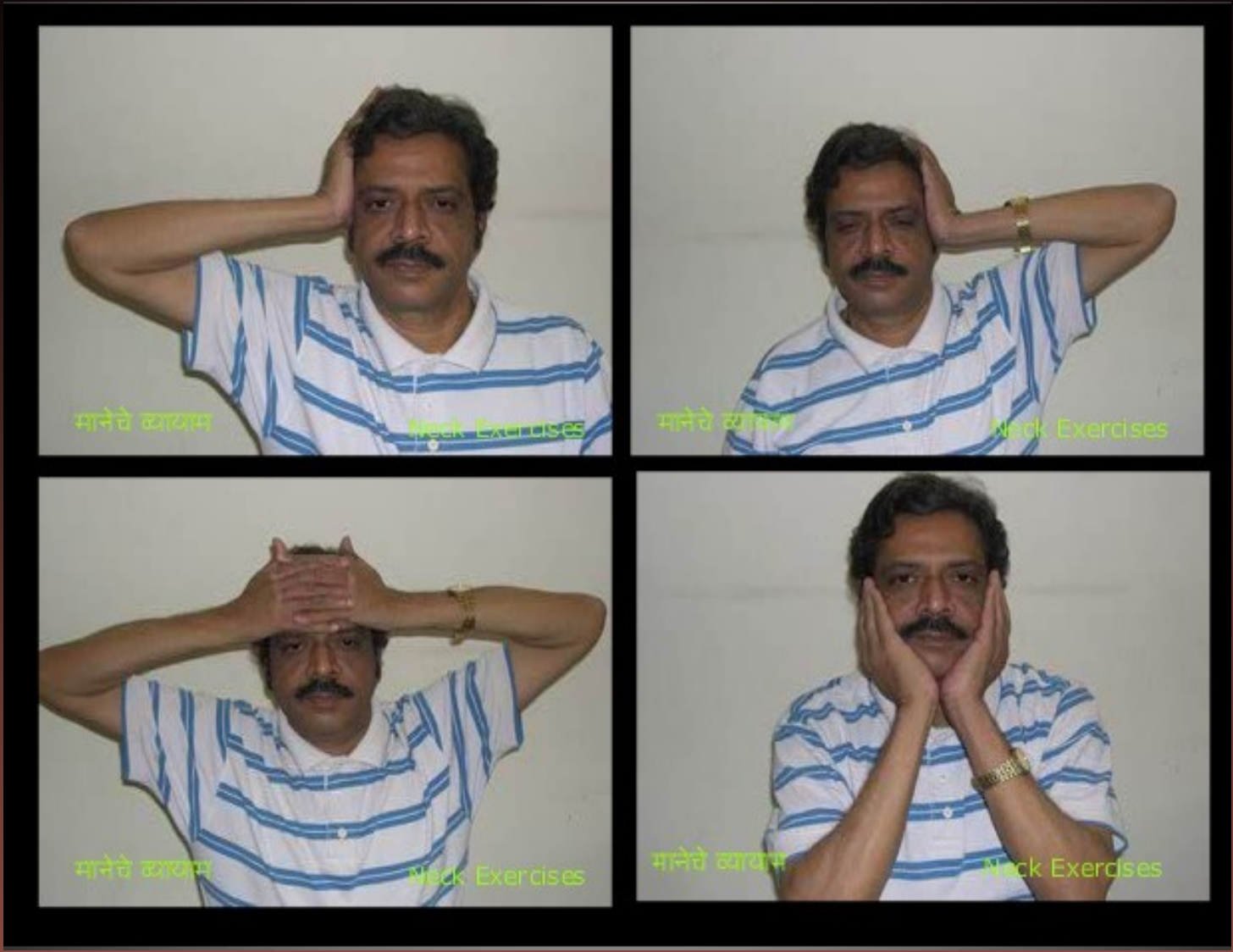
Dr. Shriniwas J. Kashalikar

Aasanas

सर्वांगासन
Sarvangasana

चक्रासन
Chakrasana

मानेचे व्यायाम
Neck Exercises
मानेचे व्यायाम
Neck Exercises
खांद्याचे व्यायाम
Shoulder Exercises
खांद्याचे व्यायाम
Shoulder Exercises


मानेचे व्यायाम
Neck Exercises
मानेचे व्यायाम
Neck Exercises
मानेचे व्यायाम
Neck Exercises
मानेचे व्यायाम
Neck Exercises

सूर्य नमस्कार
Suryanamaskara

सूर्य नमस्कार
Suryanamaskara

अमृत कुंभासन
Amrut Kumbhasana
तोलासन
Tolasana
कुक्कुटासन
Kukkutasana
बकासन
Bakasana

मयूरासन
Mayurasana
पुर्वोत्तासन
Purvottasana
सूर्य नमस्कार
Suryanamaskara
सूर्य नमस्कार
Suryanamaskara

पादांगुष्ठनासन Padangushtha nasasana
पवनमुक्तासन Pavanamuktasana
Pavanamuktasana
कटि उत्तानासन Kati-Uttanasana

सिंहमुद्रा
Simhamudra
अनुलोमविलोम प्राणायाम
Anulom-vilom Pranayama
अनुलोमविलोम प्राणायाम
Anulom-vilom Pranayama
भ्रामरी प्राणायाम
Bhraamari Pranayama

गरुडासन
Garudasana

गरुडासन
Garudasana

ताडासन प्रकार
Tadasana Varieties

उत्थित पादासन
Utthitpadasana
वक्रासन
Vakrasana
ताडासन
Tadasana (Variety)
ताडासन
Tadasana (Variety)
वक्रासन
Vakrasana
हनुमंतासन
Hanumantasana

वृक्षासन
Vrukshasana

वृक्षासन
Vrukshasana

नौकासन
Naukasana

वृक्षासन
Vrukshasana

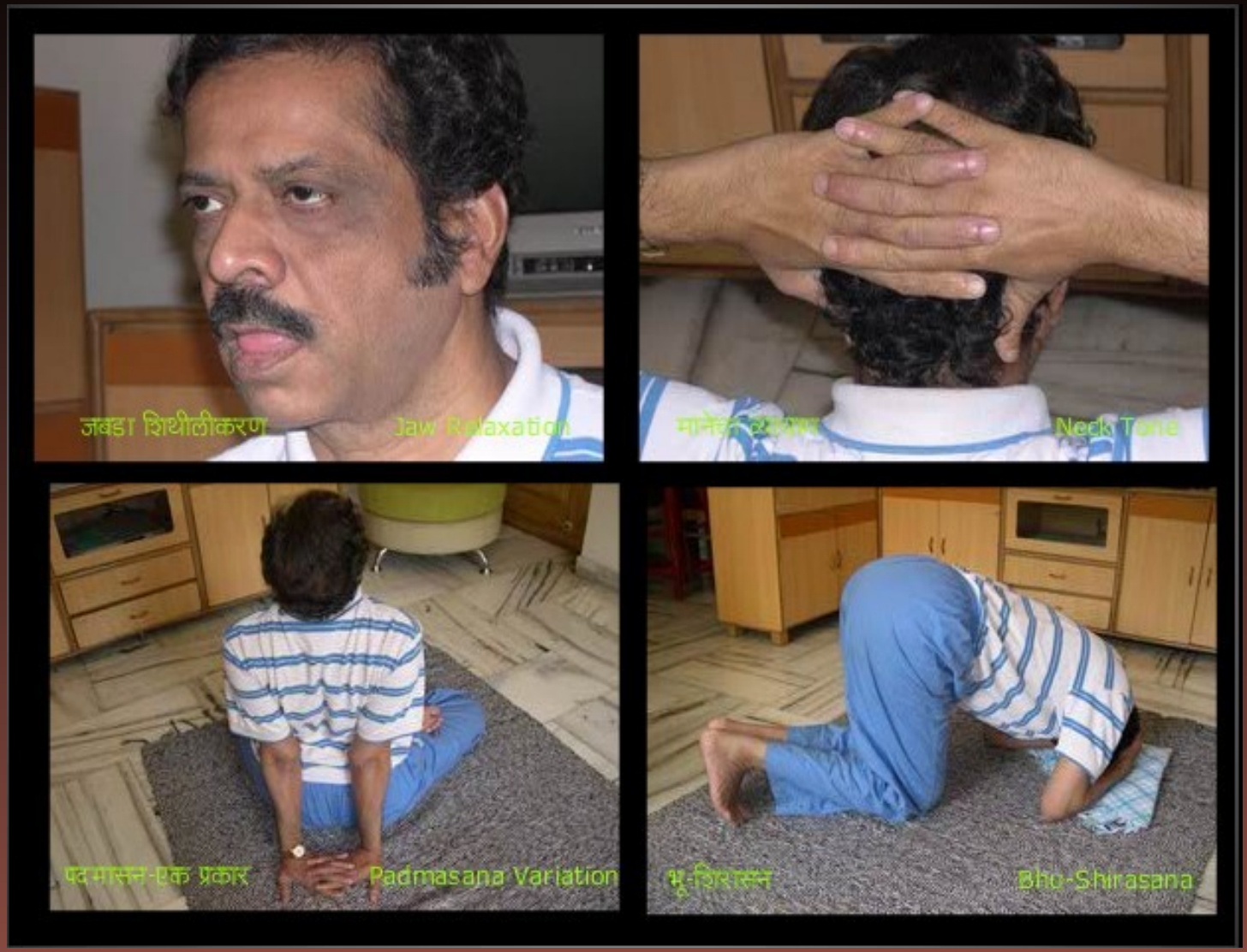
Bhujangasana On
Frog Pose
तिर्यक-भुजंगासन
Twisted Bhujangasana
तिर्यक-भुजंगासन
Twisted Bhujangasana

उष्ट्रासन
Ushtrasana

सिद्धासन
Siddhasana

शीर्षासन
Sheershasana

शीर्षासन
Sheershasana


जबड़ा शिथीलीकरण
Jaw Relaxation
Neck Tone
पद्मासन-एक प्रकार
Padmasana Variation
भू-शिरासन
Bhu-Shirasana

दृष्टी चालन
DrishtiChalan
दृष्टी चालन
DrishtiChalan
दृष्टी चालन
DrishtiChalan
दृष्टी चालन
DrishtiChalan

दिशामुद्रा
Disha Mudra
दिशामुद्रा
Disha Mudra
वक्रासन
Vakrasana
भ्रूमध्य दृष्टी
Bhrumadhya Drishti

स्कंधचालन
Skandhachalana
दिशामुद्रा
Disha Mudra
दिशामुद्रा
Disha Mudra
दिशामुद्रा
Disha Mudra

भुजंगासन
Bhujangasana
श्वानासन
Shwanasana
श्वानासन
Shwanasana
स्कंधचालन
Skandhachalana

मकरासन
Makarasana
शलभासन
Shalabhasana
धनुरासन
Dhanurasana
भुजंगासन
Bhujangasana

सर्वांगासन Sarvangasana

चक्रासन Chakrasana

सुप्त वज्रासन - Supta-Vajrasana
सुप्त वज्रासन - Supta-Vajrasana
सुप्त पद्मासन/ मत्स्यासन Supta-Padmasana / Matsyasana
हलासन Halasana

खांद्याचे व्यायाम Shoulder Exercises
Study with Open Mind
मांडी व गुडघ्याचे व्यायाम Hip & Knee Exercises
Study with Open Mind

Thank-You